Lo que sí. Pera con semillas y coco

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Qué beneficios tiene la pera para la salud?

RESPUESTA

Es rica en fibra, vitamina C, potasio y antioxidantes, lo que favorece la digestión, protege las células y contribuye al bienestar del cuerpo.

PREGUNTA

¿Qué ingredientes se necesitan para preparar el postre 'Pera con semillas y coco'?

RESPUESTA

Pera, semillas de chía, semillas de girasol y coco rallado.

PREGUNTA

¿Cómo se prepara el postre 'Pera con semillas y coco'?

RESPUESTA

Corta la pera en rodajas, espolvorea semillas de chía, semillas de girasol y coco rallado sobre las rodajas. ¡Listo para disfrutar!

PREGUNTA

¿Qué nutrientes aporta el coco rallado?

RESPUESTA

El coco rallado aporta grasas saludables, fibra y minerales como el hierro y el magnesio.

PREGUNTA

¿Por qué es importante consumir alimentos ricos en antioxidantes?

RESPUESTA

Los antioxidantes protegen nuestras células del daño causado por los radicales libres y contribuyen a prevenir enfermedades.

PREGUNTA

¿Qué función tiene el potasio en el cuerpo?

RESPUESTA

El potasio ayuda a mantener el equilibrio de líquidos, regula la presión arterial y favorece el funcionamiento de los músculos y nervios.

PREGUNTA

¿Qué semillas se utilizan en el postre 'Pera con semillas y coco'?

RESPUESTA

Semillas de chía y semillas de girasol.

PREGUNTA

¿Qué mensaje promueve el Gobierno de México con este postre?

RESPUESTA

Promueve comer sano y disfrutar de alimentos ricos y nutritivos.

Resumen: Beneficios y preparación de Pera con semillas y coco

Nivel: primaria

- La pera es una fruta rica en fibra, vitamina C, potasio y antioxidantes, que ayudan a la digestión y protegen las células del cuerpo.
- El postre incluye rodajas de pera espolvoreadas con semillas de chía, semillas de girasol y coco rallado.
- Es una opción saludable y deliciosa para consumir en la escuela, promoviendo una alimentación equilibrada.
- Este postre combina nutrientes esenciales que favorecen el bienestar general del organismo.

Mapa Conceptual

Pera con semillas y coco

Beneficios nutricionales

Rica en fibra | Vitamina C | Potasio | Antioxidantes

Impacto en la salud

Favorece la digestión | Ayuda en la tratación del cuerpo | Protege las células

Preparación del postre

Lavar la pera | Cortar en rodajas | Espolvorear semillas de girasol | Añadir coco rallado

Mensaje educativo

Comer sano | También rico | Promoción del Gobierno de México